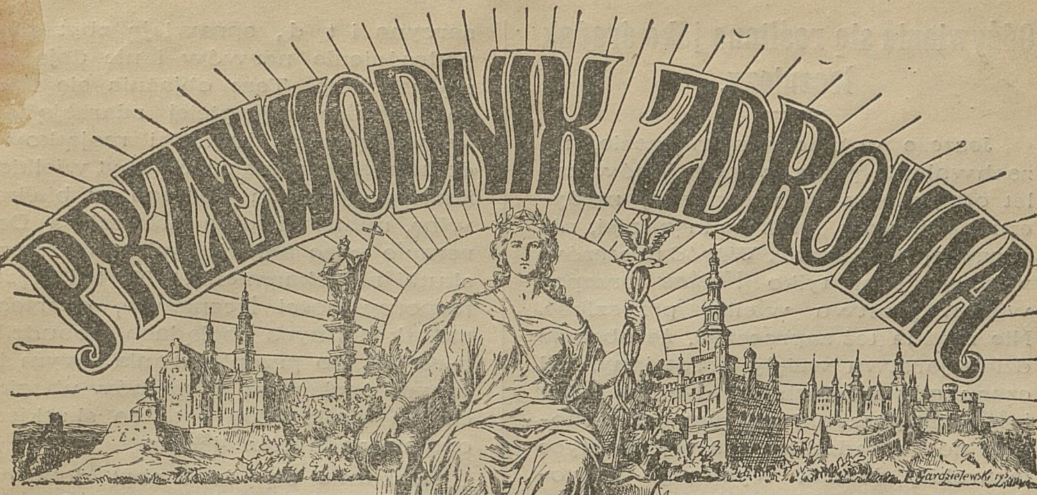
Rok IX. Berlin, w grudniu 1903 r. Nr. 12.



Szlachetne zdrowie
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się
Kto cię stracił! [dowie,
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 108. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1903. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32. | Grudzień.

TREŚĆ: Nasza choinka. — Odżywianie się roślinne jako środek leczniczy. — Czerwoność nosa, jej przyczyny, leczenie i zapobieganie. — Środki na porost włosów. — Jak obchodzić z lampami naftowemi uwzględniając zdrowie? (Dokończenie). — Przestrogi i rady. — Z chwil bieżących. — Od wydawnictwa.

NASZA CHOINKA.

Radośna gwiazdka pała, jaśnieje:
Wkoło jodełki — zdobywczy ruch;
Pieszczonych dziatek, słodkie nadzieje
Porozwieszane, wzniecają duch.

Igrajcie mali, cieszcie się starzy
Miłej dziecinie, co w żłobie śpi,
Cały świat nowem życiem obdarzy:
W drobnej istotce zbawienie tkwi!!

Rozwińcie, ludy, znamię jedności,
Bliźnich kochaniu przynieśmy cześć;
Otwarcie, szczerze, bez dóbr zazdrości,
Wesela, światu rozgłośmy wieść!

Do góry wznieśmy wzrok, myśl i serca;
Wzorem pokory, kolebka-żłób.
Niech zadrży czarny Herod morderca:
Żyje ten, komu gotował grób!

Zwołani gwiadką przed ołtarz cnoty,
Życia wspólnego chowajmy Znicz:
Najsłodsze dary dzieląc z ochoty
Z tymi, co cierpią niedoli bicz!

Dar podzielony, smaczny we dwoje;
Kto dawać lubi, ten godzien mieć.
Pospołu, — bole, ciężar i znoje
Splotą wielkiego połowu sieć.

Dziateczki lube, w blasku choiny
Wszystkie niech czerpią nadziemską moc,
Wiodącą prosto do tej krainy,
Gdzie wieczne światło zatapia noc.

Wesele zdrowe, — radość istotna
Niechaj ogarnie poczciwy lud;
Pokusy błahe, żądze przelotne
Zgładzi, jak grzechy, jedności cud!

W uciesze dobrej, zbytków nie trzeba:
Wszystkim wystarczy zielony krzew;
Ożywi hojnie opłatek z nieba,
Z gronem owoców przeróżnych drzew!

Przeczystej uczcie, niech będzie chwała:
Poza morzami, śród lasów, gór;
Głęboki pokłon, ziemia niech cała
W jeden, zaśpiewa, powszechny chór!!

Odżywianie się roślinne jako środek leczniczy.

Jeszcze w niedawnym czasie, na zachwalanie przez wegetarjanów zalet odżywiania się roślinnego, medyczni naukowcy „pluli do kryniczki, nie chcąc jej wodziczki“. Wśród mistrzów wiedzy, jeden tylko *Virchow* przepowiadał jarstwu wielką przyszłość. Nie można też zaprzeczyć, że obecnie dzieje jarstwa wzięły obrót inny, od czasu gdy monachijski d-r *Theilhaber* i *Alb. Albu* poczynili nad tym przedmiotem nowe badania i w swej praktyce lekarskiej doznali wybitnego powodzenia.

Jako wskazówki do pożywienia roślinnego, dr. *Albu* zaznacza choroby nerwowo-czynnościowe, nerwowe cierpienia kiszek i żołądka, nerwicę sercową, chorobę Basedowa, choroby nerkowe, niektóre cierpienia skórne i inne. — D-r. Th, odwołujący się na tak poważnych naukowców, jakiemi tu są londyński klinik d-r *Haig, F. A. Hoffmann* w Lipsku, d-rowie *Kuttner, Senator* i t. d., również uważa odżywianie się roślinne za szczególnie skuteczne przeciw rozmaitym dolegliwościom nerwowym, a nadewszystko przeciw wielu chorobom kobiecym, które mu się udało wyleczyć często jedynie tą metodą.

Dolicza się tu także niejedna choroba, przeciw której jest już oddawna we zwyczaju przepisywanie pożywienia roślinnego, jak przewlekłe i uporczywe zatwardzenie i cierpienia gośćcowe. Niektórzy dołączają tu również otyłość, pomiędzy jaroszami bardzo rzadką i zdarzającą się chyba wskutek osobliwego braku ruchu. Rzecz pewna, że prędzej czy później w tym względzie będzie przyznana zupełna słuszność starożytnemu *Hipokratesowi,* który przywiązywał główną wagę do cielesnego ruchu. Również nowoczesny d-r *G. Bunge* mówi, że „przyczyną otyłości, we wszystkich razach bez wyjątku jest niedostateczne używanie mięśni. Któż słyszał kiedykolwiek o otyłym robotniku rolniczym?“

O sposobie, w jaki odżywianie się roślinne leczy choroby, d-r Th. wyraża się tak:

„W mięsie zawarte pierwiastki: rzepień *(xanthyna)*, kreatyna, kreatynina, sarcyna i t d, sprawiają zbyt silne podrażnienie nerwów i nie dają im się uspokoić. Tem objaśnia się fakt, że nerwice najczęściej zdarzają się w warstwach ludności majątkowo dostatnich, używających zbyt wielkich ilości pożywienia obfitego w białkowinę, mianowicie za dużo mięsa. Daremnie więc nerwice wielu bierze za skutki niedokarmienia“. To też częste niepomyślności lecznictwa, opartego na tak mylnych poglądach, pobudziły d-ra Th. do przepisywania swym licznym pacjentom pokarmów ubogich co do białkowiny i to ze skutkiem ogólnie zadawalniającym.

Rozumie się, że i zbyt dotkliwy niedostatek posiłku może także nadwerężyć równowagę naszych czynności organicznych, lecz to chyba w razach całkiem nadzwyczajnych. **Na jednego zasłabego z głodu, tysiące mrze wskutek obżarstwa, opilstwa, lub innych podobnych zbytków.**

Jarzyny i owoce zawierają znaczne ilości owych soli odżywczych, którym już tacy, jak *Hensel, Förster, Lahmann,* przyznali wartość nierównie większą, niż to czyniono poprzednio.

Wreszcie wcale nietrudno pojąć, jak i dla czego odżywianie się roślinne oddaje usługi, właściwe środkom lecznictwa przyrodniczego, którego główną dążnością jest przywrócenie organizmowi równowagi, zakłóconej przez obce materje szkodliwe, wskutek wadliwego sposobu życia.

Nakoniec wśród pacjentów, którym przepisywał odżywianie się roślinne, d-r Th. spostrzegł zmniejszenie się parcia krwi i spowolnienie jej ruchu, co ma wielką ważność przy krwotokach macicznych i cierpieniach właściwych okresowi życia stanowiącemu zwrot płciowy.

Co jednakże powinno się rozumieć przez „odżywianie roślinne“? — Pod tym względem sami wegetarjanie jeszcze nie bardzo są zgodni pomiędzy sobą.

D-r Th. zabrania swoim pacjentom tylko pokarmów pochodzących od zwierząt nieżywych i niekiedy jaj, ale stanowczo dopuszcza mleko. Również sądzi dr. *Albu,* że w celach leczniczych odżywianie się wyłącznie roślinne może znaleść zastosowanie także dobre, jak i wszelka inna dyeta, lecz

szczególnie z odmiennością sposobu życia na mleczno-roślinny.

Nie ulega wątpliwości, że lekarze, używający wegetarjanizmu do celów leczniczych, napotykają uporczywe przeciwieństwa. Tak więc z pomiędzy 300 pacjentów, którym d-r Th. zalecił odżywianie się roślinne, około trzeciej części z góry odrzuciło ten sposób leczenia, lub stosowało go tylko przez czas krótki

Wypada tu walczyć z rozmaitemi przesądami, np. co do zarzucanego jarstwu braku odmienności. Wreszcie ten zarzut został już stanowczo odparty przez wydanie mnóstwa bardzo rozmaitych przepisów roślinnego kucharstwa, gdyż nawet w niewielkiej, pierwszej tego rodzaju książce „Jarska kuchnia" znajduje się takich przepisów 444. Co zaś do mniemania, jakoby odżywianie się roślinne miało sprowadzać osłabienie organizmu, to zostało niemniej dobitnie obalone przez rozmaite zwycięztwa sportowe jaroszów nad karmiącymi się mięsem (p. Przew. Zdr. str. 45), oraz przez stały sposób życia słynnych z wytrwałości Trapistów i t. p.

Pod tym względem, prócz d-ra Th., wykazali też niemało profesor *Bälz* z Tokio (Berliner klinische Wochenschrift" 1901), radca nadworny d-r *Suchier* („Aerztliche Rundschau" 1902) i w. i.

Rozumie się, że dla wyciągania należytego pożytku z pokarmów roślinnych, potrzebne są rozmaite warunki, jeszcze niedostatecznie rozpowszechnione. Przedewszystkiem wielce zależy tu od uprawy samych roślin a szczególnie od sposobu mierzwienia roli. Człowiek niestety zwykle nie robi tu żadnej różnicy i z takim samym apetytem zajada warzywa jak inne tak i wyrosłe na mierzwie ludzkiej. Zwierzęta zaś zachowały w tym względzie więcej poczucia naturalnego, tak więc nasze krowy i woły bacznie omijają trawę, wyrosłą na miejscach namierzwionych wogóle bydlęcym gnojem.

Następnie, jarzyny trzeba umieć należycie przyrządzić: jeżeli nie są to płody wyrosłe na mierzwie niewłaściwej, to nie wywarzać z nich najposilniejszych składników, nie odlewać wody, w której się gotowały i zostawiły znaczną ilość pierwszorzędnej wartości soli odżywczych i t. p.

Dalej, trzeba umieć zrobić odpowiedni wybór potraw, stosownie do poprzednich przyzwyczajeń osobistych, bieżącego stanu zdrowia, ogólnego sposobu życia i w. i.

Prócz tego nie ulega wątpliwości, że rozmaite warunki, tyczące się roślinnego odżywiania, szczególnie jako środka leczniczego, potrzebują jeszcze ścislejszych badań, doświadczeń, wydoskonaleń. W każdym razie jestto przedmiot zasługujący na większą uwagę, niż mu tej udzielano dotąd, dla należytego zastosowania roślin nietylko w życiu codziennem, ale także i w lecznictwie.

Czerwoność nosa, jej przyczyny, zapobieganie i leczenie.

Burakowe nosy zwane także „burgundzkiemi" są rzeczą z wielu względów istotnie przykrą, zwłaszcza gdy się z tem połączy napęcznienie gruczołów łojowych i rozszerzenie podskórnych żyłek. Powstają szyszki rozmaitych kształtów i rozmiarów a wszystko, zebrane do kupy, przybiera niekiedy zbyt poważną postać, mianowaną „funtowym burakiem." Dolegliwość ta bywa zwykle przypisywana pijaństwu, chociaż nieraz może pochodzić z przyczym całkiem odmiennych. W każdym razie nic dziwnego, że posiadacze, a raczej niewolnicy takiej poniekąd krzywdzącej osobliwości na nosie, radziby dużo poświęcić dla pozbycia się tego nieodstępnego utrapienia.

Dla tego też szczerze współczujemy obciążonym tak wyraźną niedogodnością i pośpieszamy tu przedstawić niektóre pożyteczne wskazówki.

Zapewne nie tak prędko i łatwo, jakby tego sobie życzył nie jeden z cierpiących, lecz przy odpowiednim zapasie cierpliwości, potrzebnej dla należytego wytrwania, wyżej pomienionych dokuczliwych dodatków można pozbyć się całkowicie.

Przedewszystkiem rozumie się, że potrzeba usunąć **przyczyny** cierpienia.

Niekiedy czerwoność nosa powstaje wprost z miejscowego zastoju krwi, np. wskutek noszenia cisnących okularów a szczególnie nososzczypów. Co prawda w początku, jak się zdejmie takie szczypce, to krew rychło odzyskuje prawidłowy odpływ, lecz przy stałem ponawianiu nacisku, następuje rozszerzenie pod-

skórnych żyłek i wtedy usunięcie czerwoności z nosa staje się coraz trudniejszem.

Ze swej strony odmrożenie nosa, mogące pozostawić uporczywe ślady, zdarza się nietylko w krajach bardzo zimnych, gdyż nawet przy mrozie dość umiarkowanym, ale połączonym z ostrym wiatrem, może nąstąpić na nosie silne zabarwienie, które nie zawsze łatwo przechodzi samo przez się. Najbardziej narażają się na taką przygodę kobiety, noszące w zimie woałki, niby przeznaczone do zastrzegania od zimna, lecz w istocie często sprowadzające skutek całkiem przeciwny. Przedewszystkiem grzejąca warstwa powietrza, zawarta pomiędzy woalką a twarzą, jest na nosie najcieńsza; przytem wilgoć z wydychanego powietrza osiada na woalce, co sprowadza szczególne oziębienie także końca nosa.

Jeszcze większą szkodliwość przedstawia ściskanie tułowia gorsetami lub sznurówkami. Ucisk tętnic brzusznych często przejawia się nazewnątrz zaczerwienieniem nosa. Uwydatnia się to najbardziej przed jedzeniem, gdyż po jedzeniu czerwoność rozchodzi się po całej twarzy. Na razie pomaga odwolnienie sznurków gorestowych, ale stopniowo wynikają ztąd zaburzenia wewnętrzne. Wtedy staje się potrzebnem leczenie z gruntu.

Niemniej szkodliwe następstwa, piętnujące się chorobliwem zabarwieniem nosa, miewają wszelkie nadużycia pokarmów, szczególnie wędlin, wieprzowiny, kiełbas, potraw ostro przyprawnych, przez korzenie, angielskie sosy i w ogólności przesycających: mięs, jaj, tłustości.

Pewne środki zwalniające, których działanie opiera się na przekrwieniu narządów trawienia, jak senes, alona (aloë) także przyczyniają się do zaczerwienienia nosa. W takich razach na nosie występują ślady, podobne do plam suchotniczych, wyglądających jakby nalepione sztuczne rumieńce na bladej twarzy; albowiem te jak i tamte są zewnętrznemi objawami wewnętrznego zastoju krwi.

Wszelako czerwoność nosa nie bez powodu bywa powszechnie uważaną za znamię pijaństwa, gdyż istotnie najwybitniej występują na nosie objawy wewnętrznych zaburzeń, powstałych z nadużywania napojów alkoholowych będące niewątpliwie najobfitszem źródłem, z jakiego czerwoność nosa wytryska. Potwierdzi to zresztą każdy medyk, chociaż w „naukowych" książkach napróżno by się szukało jakiego bądź wyjaśnienia lub wytłomaczenia, w jaki sposób się to dzieje i dlaczego to właśnie nos czerwienieje i nabrzmiewa. A zatem zadanie nasze jest tem ważniejsze.

Jak wiadomo cała podstawa nosowa jest utworzona z substancji chrząstkowej, składającej się chemicznie z materji olejowej i węglanu amonjakowego. Chrząstka taka jest coprawda podobna do kości, a jednakże od niej bardzo się odróżnia, mianowicie przez wielką, wrażliwość na ciepło i zimno. Dlatego też widzimy, jak chrząstka nosowa naraz się ściągnie skoro dopływ ku niej ciepłej krwi jest wstrzymany, jak np. przy omdleniu, gdy krew z głowy odstąpiła do żył brzusznych — widzimy to także u umierających, kiedy wszelkie tętnice stają się próżne. Nos robi się cienki, „spiczasty" (facies Hippocratica). Substancja chrząstkowa ściągnięta zajmuje wówczas mniej miejsca niż w stanie ciepłym, chrząstka nosowa ścina się.

Zastanówmy się teraz, w jakim to związku stoi wpływ alkoholu ze ściąganiem się lub rozszerzaniem chrząstki nosowej.

Zwykle przecież mówią że alkohol rozgrzewa. Nie można tego ani bezwarunkowo zaprzeczyć ani też bynajmniej potwierdzić. Rzecz jednak niezawodna, że bodaj żaden inny płyn nie wywołuje w organizmie naszym tak ogromnych zmian cieplikowych jak właśnie alkohol: Po łyknięciu, na razie, robi się nam jakby cieplej, z powodu nagłego przypływu krwi do skóry; lecz wkrótce następuje oddziaływanie odruchowe, poczem zimno staje się jeszcze dotkliwszem niż przed wypiciem. Było niemało wypadków zupełnego zmarznięcia wskutek złudnego zagrzania się t. zw. mocnym napojem. Nic też więc dziwnego, że stałe używanie alkoholu już wskutek tak ostrych zmian cieplikowych, a zatem z przyczyn fizikalnych, musi z czasem wywołać większe lub mniejsze przekrwienie nosa t. j. części twarzy, najbardziej wysuniętej naprzód. Co zagrzewa gruntownie, to woda, gdyż przywraca prawidłowy ruch krwi a tem samem i stosunkową rownowagę pomiędzy stałym cieplikiem wewnętrznym naszego ciała

(ok, 38° C.), a cieplikiem skórnym wciąż mniejwięcej wystawianym na wpływy zewnętrzne. Ale jeszcze z innych względów nadużywanie alkoholu wywołuje czerwoność nosa, a mianowicie ze względów chemicznych.

Otoż znamiennym składnikiem każdej substancji chrząstkowej jest siaszka, tak iż powiedzieć można, że chrząstka zasadza się na proteinie (ciałkach białkowych) siarkanów ziemnych. Ponieważ nałogowi lubiciele wódki, wina lub piwa zazwyczaj nie są wcale lubownikami chleba razowego lub zup mącznych ani też owoców, więc krew ich nie ma zkąd zasilać się siarkanami (sulfatami) zawartemi w mące lub w owocach. Tymczasem przemiana materji zawsze i ciągle obstaje za swem prawem i wymaga siarkanów. Gdy tych zabraknie, wtenczas substancja chrząstkowa w nosie nie mogąc się dalej odnawiać coraz bardziej zanika. Na jej miejscu poczynają rozszerzać się i rozwijać naczynia krwionośne przez co tworzą się nareszcie grube buraki lub szyszki, gdyż chrząstka nie stawia im żadnego przeciwdziałania.

A zatem, jak dla wielu innych powodów tak i dla uniknienia lub usunięcia czerwoności nosa, w pierwszym rzędzie należy powstrzymywać się od używania, nawet niby umiarkowanie, trucizny-alkoholu! —

Czerwoność nosa może wszakże pochodzić jeszcze z przyczyn dalszych, nie wywołanych wprost nadużywaniem alkoholu. Spotrzegamy przecież tak często np. u kobiet wcale nie używających alkoholu, że nos ich tem niemniej przybiera barwę czerwoną szczególnie w późniejszym wieku. Niektóre osobliwie pełnokwiste nabyły go sobie, np. wskuprzymarznienia woalki, o którem była mowa powyżej, lub też przez mycie się zbyt zimną wodą. Często zaczerwienieje nos podłużnych katarach nosa zwłaszcza w zimie. W każdym razie odżywianie się odgrywa tu pierwszorzędną rolę.

Nieraz już po kilku ponownych błędach dyetetycznych, ukaże się najpierw na końcu nosa małe, fioletowe zabarwienie, które po kilku godzinach znika, ale następnie się odnawia po obfitszem najedzeniu lub w dniach zimniejszych, aż się osadza stale na nosie, rozszerza się i nadaje twarzy osobliwy wygląd zwłaszcza przy rozdrażnieniu, rozgrzaniu lub przy zmianach ciepłoty.

Często zaczerwienienie nosa stoi w związku z chorobą skórną. Prawie u każdego doznającego czerwoności nosa można zauważyć wytwarzanie się na głowie ogólnie znanej „łupieży“ i to nadmiernie silnej. „Łupież“ należy do najbardziej rozpowszechnionych chorób skórnych, nie odstępujących niektórych ludzi aż do końca życia. Łupież przyczynia też się szczególnie do wytworzenia się łysiny. U wielu ludzi jednak cierpienie to nie ogranicza się samem zniszczeniem włosów, ale choroba skórna przenosi się na twarz — rzadziej na kark lub resztę ciała — i wywołuje tu przeróżne plamy, liszaje, parchy, a również i nabrzmienie nosa. Rozumie się, iż przez używanie alkoholu cierpienia takie mogą wielce się rozwijać i nabrzmienia powiększać. Rozwartość krwionośnych naczyń podskórnych dosięga nieraz znacznej grubości, zwłacza na policzkach i na nosie, który czasem przybiera najpotworniejsze kształty. Prof. *Rydygier* w swoim podręczniku chirurgii szczegółowej wspomina o pijaku, który miał nos tak wielki, że musiał go nasamprzód ręką w bok odwodzić, by mu nie zawadzał do wychylenia kieliszka. Przy operowaniu tej potworności napotykano żyły tak grube jak tętnica sprychowa.

Znany wiedeński dermatolog sądzi, że po barwie nosa można nawet poznać jakiego trunku alkoholik używa: Pijący wódkę mają nos łupkowo-szary, chłodny, piwosze — płaski, a co do barwy mało zmieniony. Najbardziej cechujące zmiany okazywać ma nos u ludzi pijących wino, zwłaszcza u przebywających dużo na świeżem powietrzu; nos taki ma barwę cebulasto-czerwoną, a z powodu narośli kształt ziemniaka. Zrestą pijacy mają skórę miękką, aksamitną.

Rozpoznawszy należycie przyczyny nie trudno nam będzie znaleść **sposoby zapobiegawcze i lecznicze.**

W początku czerwoność nosa często da się usunąć przez same nacierania sokiem poziomkowym. W wypadkach uporczywszych można natomiast nacierać maścią sporządzoną z grupki parafiny i cokolwiek chlorka wapniowego *(Calcium chloratum).* Zawszejednak oprócz tego trzeba wystrzegać się częstego schylania się a także innych przyczyn napływu krwi do głowy. Zarazem należy pamiętać o tem, że cierpienia, sprowadzonego przez długotrwałe przy-

czyny zewnętrzne i wewnętrzne, niepodobna pokonać bez dostatecznego wytrwania co do środków zaradczych, oraz iż w tem głównie zależy na stanowczem unikanie rozdrażniających pokarmów zwłaszcza ostrych przypraw a jeszcze bardziej rozpalających **napojów.** Skoro zaś cierpienie już się rozwinęło, wtedy wypada powstrzymać się nawet od „skromnego“ używania nietylko wyraźnie mocnych napojów, lecz zarazem i takich, które mogą wydawać się dość niewinnemi, jako to wszelkiego wina, od ciemno-czerwonego aż do najbledszego, również i piwa od murzyna do bielca, nie wyłączając berlińskiego „białaka“, często niesłusznie uważanego za napój całkiem bezalkoholiczny. Szkodzą nawet mocna kawa i tęga herbata.

Ze środków używanych dla usunięcia zbytecznych dodatków na nosie, wypada zalecać przedewszystkiem, jako najłagodniejsze, **sposoby przyrodolecznicze** a mianowicie: mięsienie nosa, pielęgnowanie skóry dużo ruchu, nie zawiele siedzenia. Przytem na noc używać opaski na brzuchu, okładów na karku i na szyi, codzień kąpać tułow w ciepłej wodzie 27 do 30⁰ C. Od czasu do czasu brać parówki na głowę i na całe ciało, w porze ciepłej często chodzić boso po rosie, robić polewania twarzy (na sposób Kneipp'a), kłaść opaską szyjną.

W uporczywszych wypadkach pomaga też stosowanie stałego prądu elektrycznego. *)

Obok z tem wszystkiem, dla usunięcia zapalnego stanu tłuszczowych gruczołków nie dość jest unikać szkodliwego picia; również nie należy jeść nic tłustego lub zanieczyszczającego żołądek, nierozpalającego, o czem mówiliśmy już wyżej. Mleko, jakie kto woli, zwykle dobrze tu służy. Jednakże w razach wielkiego zadawnienia i nadzwyczajnego rozszerzenia nosowych naczyń krwionośnych, tak łagodne środki nie zawsze wystarczają.

Środki zaś potrzebne dla pozbycia się „funtowego buraka“ napewno i względnie rychło, nie mogą być ani łatwe ani przyjemne; z dwojga złego pozostaje do wyboru mniejsze.

Dla czemprędszego spędzenia szyszek ze swego nosa, niecierpliwi uciekają się nieraz do zeskrobywania ich nożem. Rękoczyn to wymagający wielkiej ostróżności, najlepiej więc polecić jego wykonanie wprawnej ręce lekarskiej, lub przynajmniej komuś prawdziwie umiejętnemu, bo nawet i tak pozostają zwykle blizny, chociaż mniej szpecące niż same szyszki, lecz w każdym razie zgoła nie ozdobne.

Ale kto w połączeniu z czerwonym nosem ma zapas cierpliwości może swój nos napowrót, wybielić zagrzewając czas w czas czy to za pomocą umyślnego przyrządu parowego, *) czy też wprost przez kąpanie w wodzie, o ile wytrzyma najgorętszej. A gdy cała powierzchnia cierpiąca już wyraźnie zmięknie, wnet wycierać szorstką chustą aż do wygniecenia zaognionych gruczołków włojowych chociażby nawet ze krwią. Wprawdzie ten ostatni sposób wymaga nieraz ponawiania przez całe miesiące; za to w końcu najczęściej wieńczy się zupełnem powodzeniem.

Rozumie się, że niepodobna żądać w tem całego skutku od samych środków zewnętrznych, mogących służyć jedynie do przywrócenia pożądanego wyglądu powierzchownego. Główne działanie należy pozostawić sprostowanemu sposobowi życia, przez które naczynia krwionośne stopniowo odzyskują prawidłowe kształty. Jak rozszerzenie zwykle następuje wskutek zbytecznego wielokrotnego i długotrwałego napływu krwi, tak samo też i zwężenie może przyjść napowrót jedynie za pomocą stałego usuwania przyczyn ponownego nacisku, pochodzącego z wnętrza organizmu. Zatem im uporczywsze i natarczywsze były poprzednie wykroczenia przeciwko zasadom zdrowotności, tem trwalej i ścislej wypada w następstwie zachowywać wszelkie umiarkowanie. A kto cierpi niezasłużenie, temu niechaj właśnie to uczucie doda sił i wytrwałości. Gdzie niema winy, tam kara nie hańbi, a pokora staje się tem większą zasługą.

Środki na porost włosów.

Zachwalane często szumną reklamą w dziennikach, nie mają zwykle pożądanego skutku. Przez te jednak nie rozumiemy bynajmniej, żeby w ogóle nie

---

*) Patrz Przew. Zdr. str. 28, 46 i n.

*) Używać można przyrządu Thermoterapeut opisanego w Prz. Zdr. 1902 str. 46.

miało być żadnego skutecznego środka lub sposobu na porost włosów, brody itp. Owszem jesteśmy stanowczo przekonani, że można wzbudzić porost taki, ale nie zarówno u każdego osobnika. Zależy to bowiem od rozmaitych warunków, zpomiędzy których najważniejsze są: wiek, budowa, umiarkowany sposób życia a tudzież stosowne odżywianie się.

Powstawanie włosów można sobie przedstawić w organizmie naszym jako elektryczny wystrzał pewnych przeważnie mineralnych składników, tryskających ze krwi i z substancji nerwowej, ku biegunom ciała, górnemu i dolnemu. Najważniejszemi takiemi składnikami dla wzrostu włosów są: *siarka* i *kwas krzemowy.*

Włosy na głowie potrzebują koniecznie obu składników, a dla brodnistości już wystarcza sama siarka Gdy w organizmie składników tych zabraknie (np. przez niestosowne odżywianie się, zamiast razowego chleba bułeczkami itp.), lub gdy układ nerwowy za bardzo bywa naprężony (np. przez wybryki płciowe, tak iż przemiana materji nie może się odbywać prawidłowo), wtenczas głupie włosy poczynają uciekać z rozumnej głowy, lub opuszczać wymuskane oblicze. Rozumie się, że tu same zewnętrzne smarowidła nie zdołają powstrzymać tej ucieczki ani wywołać nowego zasiedlenia.

Oczywiście potrzeba tu koniecznie, aby obdłużony wywłaszczony a raczej wywłoszony dziedzic powrócił do jako tako skromniejszej gospodarki życiowej, aby przedewszystkiem swych nerwów nie marnował a przytem odżywiał się pokarmami obfitującemi w sole mineralne, szczególnie zaś w krzem i siarkę. Niestety dotąd braknie u nas książeczki, z którejby domy ludowe (a mianowicie nasze gosposie i kucharki!) mogły poznać składniki zawarte w zwykłych naszych pokarmach codziennych. Być może, iż i temu brakowi z czasem zaradzimy przez wygłoszenie odsetkowego zestawienia składników pokarmowych. Milej by nam jednak było, aby w tem nas wyprzedzili inni, światlejsi a mianowicie nasi naukowcy, do których opracowania tego należały by właściwiej. Tymczasem ograniczamy się następującem krótkiem wymienieniem potraw, zawierających stosunkowo najwięcej tych składników t. j. w 100 g. wszystkich swych soli mineralnych:

	kw. siarcz.	kw. krzem.
Mąka owsiana:	1,78	39,18
Proso:	0,24	52,97
Sałatka polna:	3,89	20,23
Jęczmień:	2,98	28,74
Szparagi:	6,18	10 09
Poziomki:	3,15	12,05
Figi:	6,75	5,93
Mięso wołowe	3,60	1,5

jako najobfitszych w minerały.

A zatem należy używać przeważnie potraw obfitujących w odnośne składniki; w innym razie możnaby po trosze dodawać tychże minerałów w postaci wyciągów sztucznych. Zarazem jednak potrzeba jeszcze pewnej energji do przetwarzania czyli przyswojenia tych składników.

Obok z temi głównemi warunkami, dodatki takie jak olejki lub maście, należycie zestawione, mogą nieraz ułatwić sprowadzenie pożądanego skutku, jeżeli to jest możliwem przy danym stanie siły życiowej odnośnej osoby.

Jak obchodzić się z lampami naftowemi uwzględniając zdrowie.

(Dokończenie).

Kiedy światło niepotrzebne, lepiej zgasić je całkiem. Ale i przy gaszeniu, wielu popełnia nie mniejsze nadużycie przez zadmuchywanie, palącej się z pełnym knotem lampy. Takie zadmuchywanie jest podwójnie naganne: raz dlatego, że wywołuje ono całe obłoki gęstego dymu naftowego, którego wprawdzie po zgaszeniu lampy w ciemności nie widać, ale zwącha go łatwo każdy ktokolwiek posiada zmysł powonienia, a jednocześnie i z powodu, że może to wywołać wprost wybuch (explozję), pęknięcie lampy, kalectwo, pożar! A więc przy wydmuchywaniu lampy poprzednie obniżenie knota jest wprost konieczne.

Zatem wszyscy dbali o czystość, zwłaszcza narządów oddechowych, własnych i swego otoczenia, oraz o bezpieczeństwo, powinni pilnie baczyć przy używaniu lamp naftowych: po pierwsze, na palenie zawsze płomieniem umiarkowanym, nie czadzącym, ani zbyt obniżonym ani też przesadnie wypuszczonym; po wtóre, przy gaszeniu, — o szybkie zniżenie knota i zadmuch-

nięcie bez natężenia, mogącego mieć wyżej orzeczone przykre, a nawet smutne następstwa.

Prócz tego, mimo wszelkiej ostróżności, palenie nafty zawsze powietrze psuje, zużywając dużo tlenu, potrzebnego dla płuc naszych a wydzielając szkodliwy dla nas kwas węglowy. Powinno się więc z podwójną starannością przewietrzać pokoje, oświetlane lub opalane naftą, szczególnie sypialnie w obecnej porze.

Mamy więc nadzieję, że uwagi niniejsze zostaną chętnie uznane i zapamiętane co najmniej przez używających lampy naftowe. —

Przestrogi i rady.

Szkodliwy wpływ dymu tytoniowego na pokarmy. Francuski uczony *Bourrier* stwierdził przez ścisłe badania, że potrawy przechowywane w miejscach, w których palono tytoń, ulegają wpływowi nader szkodliwemu. Potrawy te mogą stać się wprost nawet trującemi. Szczególnie nabiał, a więc mleko, masło i ser, łatwo przesiąkają dymem. Podobnież piwo, choćby tylko przez czas krótki wystawione na działanie dymu tytuniowego, robi się niesmacznem, a przy dłuższem wystawieniu staje się nawet szkodliwem dla zdrowia.

Z chwil bieżących.

Jaką powinna być dyeta dla zapewnienia sobie czerstwego zdrowia i długiego życia? Na to ważne pytanie da odpowiedź wosobnym wykładzie znany lekarz *dr. Drzewiecki* z Warszawy na publicznem zebraniu, urządzanem przez kolonję polską na niedzielę 6go grudnia na sali przy Andreasstr. 21. Początek punktualnie o godz. 2-giej.

Treść wykładu: Przyroda zwierzęcia i człowieka. — Pokarmy właściwe dla istot organicznych. — Co nam wyjaśniają nauki przyrodnicze: anatomja, fizjologja i chemja. — Naturalny istynkt człowieka. — Różnica pomiędzy pokarmami roślinnemi a mięsnemi. — Teorja Liebiga co do białka. — Białko jako trucizna dla ustroju ludzkiego. — Choroby pokarmów białkowatych. — Wskazówki praktyczne. —

Po wykładzie nastąpi dyskusja, w której każdy z zebranych będzie mógł zabrać głos i stawiać odnośne pytania i wnioski. — Wydawnictwo „Przew. Zdr." przeznaczyło odpowiednią liczbę książeczek (w cenie 25 fen.) dla wręczenia każdemu gościowi przybyłemu na to zebranie. Oby rozdać ich można tysiące! —

Pierwsza jarska kuchnia ma być, jak się dowiadujemy, wkrótce otwartą w Warszawie. Spodziewamy się, że warszawscy jarosze, jakich jest już znaczny zastęp, powitają z radością nowe przedsiębiorstwo i ochoczo poprą je i słowem i czynem. —

Od wydawnictwa.

Składy główne, jak Przew. Zdr. tak i wszelkich naszych wydawnictw, dla wygody Szan. Czyt. naszych, urządziliśmy we wszystkich trzech dzielnicach, a mianowicie u następujących firm: Lwów (ul. Słowackiego, liczba 2): W. Doboszyński & S. Botwiński, księgarnia. Poznań (św. Marcin 9/10) A. Cybulski, księgarnia. Warszawa (Krakowskie Przedmieście): E. Wende i Sp., księgarnia. W Ameryce można zapisywać i nabywać nasze wydawnictwa prawie w każdej administracji pisma polskiego, szczególnie zaś u p. Dyniewicza w **Chicago** Ill., Noble st. 532 — i u p. Paryskiego, **Toledo** Ohio, Nebraska ave 1152/6.

Ponieważ liczba naszych Czytelników i zwolenników coraz bardziej wzrasta tak, iż niepodobna jest życzeniom Ich wcześnie zadosyć uczynić, dlatego prosimy o łaskawe zapisywanie wszelkich naszych wydawnictw u naszych głównych zastępców.

Wskutek tego nowego układu z naszemi głównymi zastępcami **podarki gwiazdkowe,** dawniej przez nas rozdawane, odtąd muszą być zniesione.

„Talizman zdrowia i piękności" jest na wyczerpaniu. Nowe, zupełnie przerobione wydanie ukaże się w pierwszych miesiącach 1904.

„Mały kucharz jarski" jest już wyczerpany. Ukaże się jednak niezawodnie już na początku r. 1904go w nowem wydaniu i to o znacznie większym wzroście, mimo że cena pozostanie ta sama co dawniej. Tymczasem polecamy czytanie „Jarskiej Kuchni".

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.